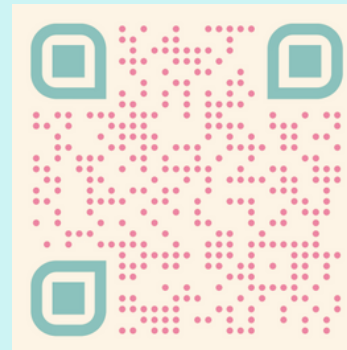


SO • DO • IT

innovativ • individuell • intuitiv

Ernährung, Bewegung, Entspannung

scan me



SO • DO • IT



Lip- und Lymphödem:
interaktive
Informationsveranstaltung

zum Mitmachen,
Anfassen, Vernetzen
und Fragen stellen !

konservative Therapieformen

Vortragende aus den Bereichen:
Medizin, Psychotherapie, Fachberatung
Kompression, Faszien-, Bewegungs-
und Ernährungstherapie



Wo? Mamerlapap-Eventraum
Bahnhofstraße 44
8180 Bülach

Wann? 14.03.2026
14:30-18:30 Uhr

Beitrag: 55 CHF/ Person
begrenzte Teilnehmerzahl

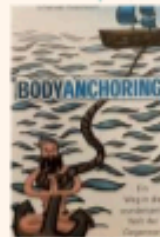


Anmeldung und Informationen:
<https://www.so-do-it.com/meine-angebote>
sophia.dorka@so-do-it.com

Programm: freuen Sie sich auf ...



- **Dr. Meinolf Dorka (Praxisklinik, Köln/Bonn (NRW)):**
Gefäßchirurg, Phlebologe, Lymphologe
Vortrag: Lipödem: Einteilung, Diagnostik, operative Therapieansätze
- **Dr. med. Sophie Humer (Universitätsspital Zürich (ZH)):**
Vortrag: Operative Möglichkeiten zur Behandlung des Lymphödems
- **Emanuel Haselbach (Psychotherapie Achtsamkeit (ZH))**
lic. phil. Fachpsychologe für Psychotherapie FSP,
eidg. anerkannter Psychotherapeut
Vortrag:
Was mir mein Körper sagen will: Verankern als Herausforderung



- **Ute Sonntag (BERRO AG, Bühler (AR)):**
Fachberaterin für Kompression
Vorstellung: Kompression zum Anfassen



- **Marlon Gasser: Lymphödem-Vereinigung Schweiz (LV Schweiz)**
Präsidentin, IT Verantwortung, Marketing/ Kommunikation
Vortrag: Die Lymphödem-Vereinigung



- **Hanspeter Hürlimann (PHYSIOZENTRUM, Uster (ZH)):**
med. Masseur mit eidg. FA,
Dipl. Boeger - Therapeut
Vorstellung: Ansätze in der Faszien-Therapie

- **Nicole Hadel (bellicon, Luzern (LU)):**
Dipl. Sportrehabilitations- und Gesundheitscoach,
Kinesiology College „Touch for Health“



- **Ingrid Lugnbühl J. (CHI-ZENTRUM, Dietikon (ZH)):**
Gründerin CHI -ZENTRUM, Bewegungspädagogin
Vortrag: Bewegungstherapeutische Ansätze auf dem bellicon



- **Anna Sophia Dorka (SO DO IT - Ernährung, Bewegung, Entspannung, Sirnach (TG)):**
M. Sc. PHN (Public Health Nutrition), Gründerin SO DO IT
Das Konzept "SO DO IT"; ganzheitliche Betrachtung +
ernährungstherapeutische Ansätze



Bewegungs- und Kaffeepause:
kleinen Häppchen aus meiner Küche und Bewegungspause



- **Q & A:** Jetzt sind Sie dran!! Stellen Sie uns Ihre Fragen